

A FUNÇÃO DO ALONGAMENTO NA PARTE INICIAL DAS SESSÕES DE GINÁSTICA AERÓBICA DO TIPO “JUMP”: A OPINIÃO DOS PROFISSIONAIS

Rachel Gonçalves Silva (IC) e Eduardo Vinicius Mota e Silva (Orientador).

Apoio: PIVIC Mackenzie

Resumo

O uso do alongamento antecedendo a prática de exercícios físicos tem sido bastante discutido na atualidade, muito, em virtude da falta de estudos científicos que comprovem a sua real finalidade e relação com a diminuição do índice de lesões. Apesar da ausência destes referenciais acadêmicos, grande parte dos profissionais de Educação Física, recomenda e se utiliza desta ferramenta em seu trabalho. Tendo em vista esta situação, o presente estudo tem como objetivo identificar a finalidade de utilização do alongamento na parte inicial de sessões ginástica aeróbica do tipo 'jump', na opinião de profissionais não licenciados em programas de fitness. Fizeram parte da amostra 8 profissionais atuantes em 5 diferentes academias, que responderam a um questionário composto por 10 perguntas e tiveram duas de suas sessões de treinamento observadas. Com base nos dados coletados pode-se perceber que, a maior parte da amostra, aceita e utiliza o alongamento, dentro do aquecimento, como uma estratégia de preparação dos músculos e articulações para o esforço principal e acredita que, com esta prática se diminui a possibilidade de contusões dos praticantes, o que de certa forma se harmoniza com o expresso na literatura aqui utilizada. [EVMS1]Entretanto nas sessões de treinamento observadas o alongamento não foi utilizado com tanta frequência. [outro2]

Palavras-chave: alongamento, ginástica, intervenção profissional.

Abstract

The use of stretch preceding the physical exercise has been widely discussed today, too, because of the lack of scientific studies that prove their real purpose and relationship with the decrease in the rate of injuries. Despite the lack of academic references, most physical education professionals recommend and use this tool in their work. Given this situation, this study aimed to identify the purpose of using the initial stretch in the aerobics-type 'jump' in the opinion of professionals not licensed in fitness programs. The sample consisted of eight professionals working in five different academies, who answered a questionnaire consisting of 10 questions and had two of their training sessions taught observed. Based on data collected we can assume that the responses, the majority of the sample, harmonize with the literature used, leading to believe that the application of stretch within the heating is strongly accepted by professionals in the field of Physical Education, and the justification is made applied by stretching in the early part of the session is seen as a tool in preparing the muscles and joints for the main part of the effort and with the possibility to minimize the chances of injury practitioners. But compared with the observation the presence of stretching did not appear as often.

Key-words: stretching, gymnastics, professional intervention.

INTRODUÇÃO

O alongamento é aceito e recomendado por muitos profissionais que o utilizam com a função de evitar lesões, o que leva muitas pessoas a subentenderem que há muitos estudos comprovando cientificamente a relação de alongamento e prevenção de lesão na literatura (FIELDS et al., 2008)^[outro3].

Entretanto, principalmente, a utilização do alongamento como atividade pré-exercício tem trazido muitos questionamentos sobre a sua real função, pois, enquanto há autores que acreditam que o alongamento é benéfico, uma vez que pode preparar a musculatura para o exercício físico (ARAÚJO, 2008), outros afirmam não haver comprovação científica que possa atribuir ao alongamento pré-exercício a diminuição de dores musculares ou das chances de contusões (FIELDS et al., 2008). Porém, o próprio estudo de Fields et al. (2008) relata que existem especialistas em saúde e esporte que afirmam terem presenciado atletas ou alunos, que tinham em sua rotina esportiva o alongamento antes do exercício, se lesionarem quando não o fizeram.

Tendo em vista esta indefinição, o presente estudo busca compreender como esta situação se apresenta aos profissionais que são responsáveis por aulas de ginástica. Desta forma, este estudo tem como objetivo: **identificar a finalidade de utilização do alongamento na parte inicial das sessões de ginástica aeróbica de academia, na opinião de profissionais não licenciados em programas de *fitness*.**

REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com Silva e Filho (s/d *apud* ARAÚJO et al., 2008), pode-se definir alongamento como um conjunto de técnicas, exercícios ou manobras terapêuticas que têm o objetivo de estender estruturas do corpo, como músculos e articulações para que se aumente ou mantenha a possibilidade de ampliar movimentos.

Tobias e Sullivan (1998) caracterizam o alongamento como uma atividade que beneficia o indivíduo como todo, já que auxilia na tonificação dos músculos, na melhora da postura, aumenta a flexibilidade, acalma os nervos, ajuda a restabelecer a energia vital, beneficia a liberação das emoções por consequência proporciona bases para saúde física total. A correta aplicação e utilização do alongamento trazem diversos benefícios ao praticante, entre esses podem ser citados a melhora da postura corporal, alívio em dores da coluna vertebral, prevenção e reabilitação de exercícios físicos e mesmo diminuição do estresse diário (RAMOS, 2002).

O profissional de Educação Física deve ter competência para orientar a definição do trabalho executado, Geoffroy (2001) declara que a aplicação sem conhecimento dos exercícios de alongamento personalizados para determinada situação podem gerar resultados decepcionantes. Ainda completa que a técnica mal utilizada pode acarretar em lesões e mau desempenho, gerando um resultado inverso ao esperado da aplicação do alongamento em um programa de treinamento.

Rodrigues (1998) acredita que, muitas vezes, tanto o alongamento quanto a flexibilidade são trabalhados de forma incorreta, além de serem propostos como atividades, aulas ou parte delas, em academias de ginástica e dança, apenas por uma questão de marketing. Em uma pesquisa realizada por Ramos (2002) foi identificado que 67% das pessoas que fazem alongamento, o fazem sem saber a forma correta de sua execução e suas finalidades. Por este motivo, a autora sugere que os cursos de Educação Física o abordem de maneira aprofundada, já que se faz necessária uma melhor capacitação profissional.

Aliás, definir a real função do alongamento, principalmente como atividade prévia a grandes esforços tem sido uma tarefa bastante polêmica. Para Monteiro (2009), os questionamentos sobre os benefícios do alongamento, são fruto de resultados de pesquisas que se utilizaram de metodologias inadequadas como não analisar fielmente a quantidade de estímulos aplicados, o tempo de duração do alongamento e sua finalidade. Como exemplo ela cita o campeão de natação Michael Phelps, que costuma se alongar antes de suas competições e não demonstra nenhuma queda de rendimento por este motivo. Para ela a explicação está no fato de, naquele momento, o atleta se utilizar do alongamento como complemento do aquecimento e não para o ganho de flexibilidade. Desta forma, é extremamente importante que o profissional de Educação Física saiba distinguir quando aplicar um alongamento como complemento do aquecimento de um aplicado para aumentar a flexibilidade (ACHOUR JÚNIOR, 1999). Além disso, é importante que se conheça os diferentes tipos de alongamentos. Esta tarefa, entretanto, não é das mais fáceis, pois diversos autores se dedicaram a fazer esta classificação (ISOBE, 2002 *apud* MIGLIORIN, 2009; SILVEIRA NETTO e NOVAES, 1996; GEOFFROY, 2001; ACHOUR JR., 2002) e utilizam diferentes nomenclaturas. Tendo em vista esta característica apresentam-se a seguir as definições adotadas neste trabalho:

Alongamento ativo: ação de maior alcance dos movimentos voluntários, assim respeitando a amplitude normal do arco articular (ISOBE, 2002 *apud* MIGLIORIN, 2009; SILVEIRA NETTO e NOVAES, 1996).

Alongamento balístico: caracteriza-se por movimentos amplos e contínuos sem permanecer na posição (ISOBE, 2002 *apud* MIGLIORIN, 2009).

Alongamento ativo-dinâmico: são exercícios dinâmicos seguidos de contração estática (Geoffroy, 2001). Assim entendemos que os movimentos dinâmicos são similares ao alongamento balístico e a contração estática se enquadra no alongamento ativo, para assim atender os objetivos que o autor traça para o determinado alongamento citado que é de aquecer a musculatura, articulações e tendões. ^[outro5]

Gennari (2002) diz que o alongamento antes do exercício físico é importantíssimo para a musculatura solicitada, pois alongar-se significa preparar os músculos para as exigências da atividade, resultando em uma proteção e melhora no desempenho da musculatura. A autora ressalta que a prática do alongamento dá resultado, pois ela aumenta a temperatura muscular e produz pequenas distensões no tecido conjuntivo que reveste os músculos. Achour Júnior (1999) completa relatando que a temperatura corporal elevada promove facilidade em estender tecidos moles e ainda reduz chances de possíveis contusões.

Geoffroy (2001) entende que para este momento preparatório o tipo de alongamento mais adequado é o ativo-dinâmico que tem, justamente, como objetivo preparar os músculos para diferentes formas de solicitação, já que este eleva o calor intra-muscular, acelera a circulação sanguínea, estimula os receptores musculares, tendinosos e articulares, proporcionando uma preparação neuromuscular que vai resultar em uma melhor estabilidade para execução do gesto técnico.

Já na opinião de Achour Júnior (1999) quando o alongamento é feito na primeira parte do aquecimento, o mais adequado é utilizar exercícios de alongamento estático evitando grande ativação do fuso muscular, sendo esse um receptor de controle do tecido muscular.

Lima et al. (2006) acredita que as mudanças fisiológicas são necessárias para preparação do corpo para efetuar exercícios físicos e como estratégia de aquecimento pode ser usado exercícios aeróbicos, as autoras explicam que técnicas de alongamento associadas ao calor vão resultar em um grau maior de flexibilidade, muitas vezes necessário para executar determinado tipo de exercícios. As autoras continuam que o aquecimento tende a aumentar a liberação de oxigênio, a circulação sanguínea oferecendo um maior número de mioglobina e hemoglobina para o músculo, o aceleração do metabolismo das fibras musculares vão diminuir a resistência intra-muscular, possibilitando uma melhor movimentação corporal.

Segundo Achour Júnior (1999) um aquecimento adequado é composto por exercícios de alongamento, que preparem o sistema cardiovascular e movimentos específicos da modalidade, assim eleva-se a temperatura e permite um melhor controle do metabolismo utilizado.

Na opinião de Fields et al (2008) a partir da percepção de que a pratica tende a ser melhor desenvolvida com auxilio da flexibilidade, o alongamento deve fazer parte do aquecimento

de cada sessão. O autor considera que cabe a inclusão do alongamento após alguns exercícios aeróbicos quando os músculos já estão aquecidos, o que vai contribuir para que o efeito do alongamento seja mais durador.

Um praticante seja de desporto ou de exercícios físicos regulares que tem a capacidade física flexibilidade desenvolvida é capaz de realizar movimentos de grande amplitude e com maior segurança, resultando em um menor gasto energético para desenvolver o trabalho específico do seu treino ou aula (RODRIGUES, 1998). A autora ainda completa que além do desempenho melhorado a flexibilidade também é uma fator auxiliador para minimizar a possibilidade de lesões, pois se comparado com um individuo de musculatura encurtada ao fazer um movimento que exige um maior alongamento muscular as chances de acontecer um estiramento é menor.

METODOLOGIA

A presente pesquisa tem caráter descritivo, já que, para atingir seu objetivo, optou-se pela utilização das técnicas de observação de sessões e aplicação de questionários. Segundo Gil (2002), técnicas padronizadas para coleta de dados, como as citadas, são características deste tipo de pesquisa.

A amostra dessa pesquisa foi composta por 08 professores de ginástica que ministram sessões de ginástica aeróbica do tipo *Jump* e que não são licenciados por nenhum programa de *fitness*. A opção por este tipo de profissional ocorreu para que se pudesse verificar sua atuação e a aplicação dos conhecimentos técnicos e científicos adquiridos em sua formação, já que os profissionais licenciados aplicam aulas pré-coreografadas, planejadas e determinadas por alguma grande instituição externa, não tendo, na maior parte das vezes, autonomia para aplicar seus próprios conhecimentos. Com a intenção de obter uma amostragem mais variada, os profissionais foram selecionados em 05 academias diferentes localizadas na zona sul da cidade de São Paulo.

Para adquirir as informações pretendidas foram observadas duas aulas de cada profissional com o intuito de averiguar a presença ou não do alongamento no início destas atividades, o que foi registrado na ficha de observação. Na ficha de observação foi descrita a caracterização do profissional, as partes que compõem a aula observada, além da descrição da presença ou não e do tipo de alongamento presente na parte inicial da sessão, conforme afirmado anteriormente.

Além da observação das aulas, foi aplicado um questionário composto por 10 perguntas abertas e/ou fechadas, para identificar as seguintes variáveis: formação acadêmica, tempo de função, métodos de planejamento, estratégias e objetivos, gerais e específicos, das aulas

e importância atribuída ao alongamento dentro da sessão de ginástica aeróbica. Para análise das respostas, no caso das questões abertas, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2009). Segundo Martins (2006) a técnica de análise de conteúdo deve ser aplicada quando o objetivo do pesquisador é estudar, analisar dados e informações de um determinado contexto. Já as respostas para as questões fechadas foram totalizadas e analisadas percentualmente e apresentadas por meio de tabelas e/ou gráficos.

Inicialmente foram realizadas as observações das aulas e ao término da totalidade das mesmas, foi aplicado o questionário. Os resultados da análise dos dois instrumentos foram cruzados e comparados com o referencial teórico utilizado na pesquisa.

Para que se garantisse o respeito à integridade do ser humano, antes do contato com os profissionais que compuseram a amostra, os objetivos e os procedimentos do estudo foram apresentados as academias em que estes atuam por meio da carta de informação à instituição. Após a concordância destas, os profissionais foram contatados e informados sobre os objetivos e os procedimentos do estudo, por meio de carta de informação ao sujeito. Com esta leitura e confirmação da intenção de participar do estudo os sujeitos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Garantindo, ainda, neste mesmo documento, a possibilidade de o sujeito se retirar da pesquisa a qualquer momento, bem como a sua não identificação.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Tendo em vista os objetivos do presente trabalho os resultados obtidos são apresentados e discutidos de acordo com as variáveis analisadas.

Entre os profissionais que aplicaram o alongamento na parte inicial da sessão houve uma variação em relação ao momento em que são propostos os exercícios.

Tabela 1 - Momento da utilização da técnica

Profissionais	Sessões	Alongamento
3	6	Não utilizaram
3	5	Antes do aquecimento
1	1	Após o aquecimento
2	4	Intercalado ao aquecimento

Foi observado que algumas [EVMS6]sessões se iniciaram diretamente pelo alongamento ativo, nas quais não foram utilizados exercícios que elevassem a temperatura corporal antes da aplicação da técnica. Na opinião de Malta (1998), profissionais que iniciam exercícios de alongamento, sem combiná-los com exercícios que ajudem a elevar a temperatura corporal

e em seguida partem para a fase aeróbica da sessão de ginástica, anulam a proposta de aquecimento. O autor afirma que o alongamento é um completo para parte inicial da sessão, não devendo ser trabalhado de maneira isolada.

Em uma das sessões o alongamento ativo, foi aplicado após o aquecimento e em seguida partiu-se para parte principal. Fields et al (2008) considera que cabe a inclusão do alongamento após alguns exercícios aeróbicos quando os músculos já estão aquecidos, o que vai contribuir para que o efeito do alongamento seja mais duradouro. Assim o profissional deve perceber qual técnica tende a ser a melhor para a flexibilidade exigida por determinado esforço, portanto o alongamento deve fazer parte do aquecimento de uma sessão.

Uma parte dos sujeitos intercalou exercícios de alongamento com de aquecimento, Achour Júnior (1999) explica que a estratégia de o alongamento fazer parte do aquecimento, acontece quando o objetivo é sintonizar músculos e articulações com a necessidade de esforço que será aplicada na sessão.

Na maior parte [EVMS7] das sessões não houve nenhum exercício que caracterizasse qualquer técnica de alongamento, transparecendo que houve apenas o aquecimento, já que o exercícios aplicados foram de menor complexidade, acompanhados por um menor bpm (batidas por minutos) musical, comparados ao usado na parte principal da sessão. Essa observação caracteriza o que Jucá (2004) considera como aquecimento, movimentos simples de baixa intensidade e baixo impacto, preparando os alunos para a fase específica da sessão.

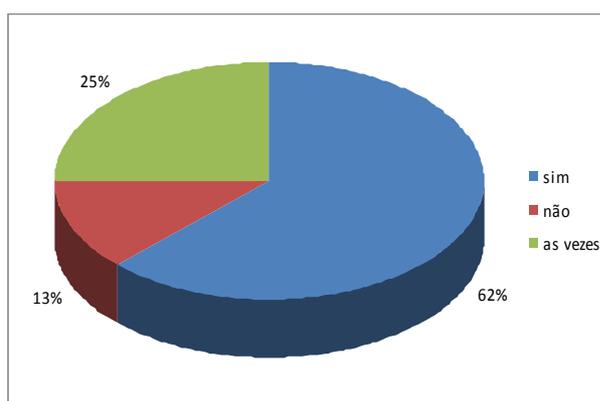


Gráfico 1- Aplicação do alongamento

O gráfico 1 ilustra que a maior parte da amostra (62%), responderam que aplicam o alongamento na parte inicial da sessão. Esta grande aceitação do alongamento vai ao encontro do percebido por Farinatti (2000) e Fields et al. (2008) para os quais, preparadores físicos, técnicos e médicos tem uma tendência a aceitar a idéia de que o alongamento é um

instrumento essencial para minimizar os riscos de lesões (FARINATTI, 2000; FIELDS et al, 2008).

Tabela 2 – Função do alongamento

Categories	Freqüência
Evitar Lesões	2
Melhora do rendimento	1
Preparar músculos e articulações	4
Não há comprovação científica da sua função antecedente as sessões	2

A tabela 2 caracteriza a funcionalidade na aplicação ou não do alongamento no início de suas aulas, de acordo com os profissionais participantes do estudo.

As respostas demonstram compatibilidade com a literatura, levando a acreditar que as partes das aulas são ministradas de maneira consciente e não apenas seguindo um padrão tradicional, imposto ou seguido a muitos anos.

O alongamento é um complemento eficiente para o indivíduo melhorar sua aptidão física e saúde, considerando que a capacidade física flexibilidade é fator essencial para essa melhora (RAMOS, 2002). Essa ideia cabe quando o profissional associa o alongamento com a melhora do rendimento durante a sessão, como também para preparar o aluno para a parte principal. Dantas (1999) acredita que o alongamento é uma forma de preparar os alunos, por meio do trabalho das articulações e músculos, antecedendo os exercícios mais intensos.

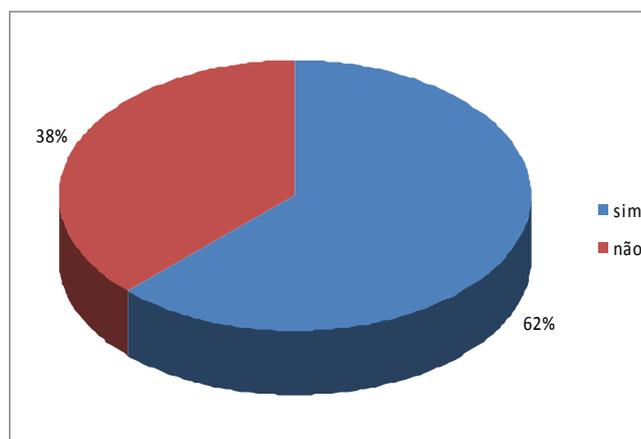


Gráfico 2 - Alongamento visto como complemento do aquecimento

O gráfico 2 mostra que entre os profissionais, dessa pesquisa, 62% atribuem ao alongamento inserido na proposta do aquecimento com fator de preparação da musculatura, já que acontece o alongando as fibras musculares e lubrificação das articulações, tais declarações coincidem com o pensamento de Fields et al (2008) que aconselha incluir o alongamento no aquecimento nas práticas que sua ação é melhor desenvolvida quando

acontece o estímulo a flexibilidade, porém ele afirma que o alongamento deve suceder após alguns exercícios aeróbicos, onde já houve o aquecimento da musculatura proporcionando um efeito mais prolongado as fibras a serem alongadas.

Tabela 3- Justificativa

Categorias	Frequência
Preparar para parte principal	4
Lubrificar as articulações	1
Evitar lesões	1
Não há principio do treinamento que faça tal associação	1
Alongamento relaxa a musculatura	2

A tabela acima descreve as justificativas, dos participantes da pesquisa, relacionando os benefícios obtidos ao incluírem o alongamento dentro da proposta de aquecimento. E mesmo a opinião daqueles que discordam que o alongamento é uma ferramenta em prol do aluno quando executado dentro do aquecimento.

Na literatura o alongamento muitas vezes é recomendado como estratégia de preparação para exercícios físicos, sejam eles esportivos ou de academia, o mesmo acontece com o aquecimento. E acredita-se na importância do aquecimento pelos os benefícios apresentados que são: o aumento da temperatura muscular, aumento do metabolismo energético, aumento da elasticidade do tecido conjuntivo, aumento no débito cardíaco e redistribuição sanguínea, melhora a função do sistema nervoso central entre outras (BISHOP, 2003; BISHOP, 2003; SIMÃO et al, 2003; YOUNG & BEHM, 2006 *apud* NICOLI et al, 2007).

Um aquecimento adequado é aquele que contem exercícios de alongamento e movimentos específicos da modalidade, assim prepara-se o sistema cardiovascular com a elevação da temperatura e facilitando o controle do metabolismo utilizado (ACHOUR JÚNIOR, 1999). Achour Júnior (1999) acredita que a é importante elevar a temperatura corporal facilitando a movimentação dos tecidos evitando agressão as estruturas corporais participantes da atividade, relacionando essa estratégia com as chances de minimizar possíveis contusões.

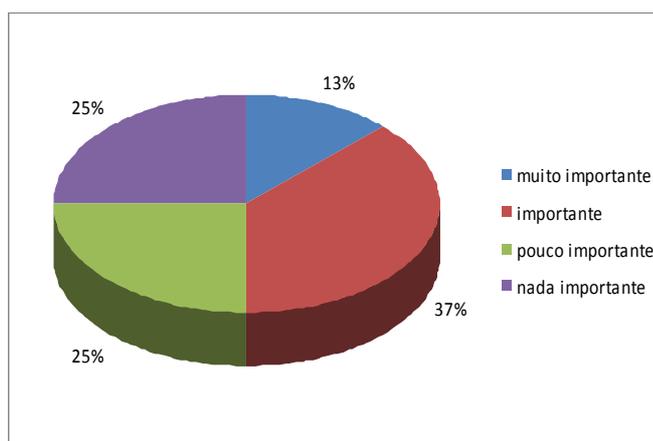


Gráfico 3 - Classificação da importância

O alongamento foi classificado por 37% da amostra como importante, porém essa classificação foi descrita também por quem não aplicou o alongamento na parte inicial da sessão em nenhuma das duas observações. Assim não sendo coerente sua resposta. Porém 25% descrevem o alongamento como nada importante, mas parte dessa porcentagem aplicou o alongamento em suas sessões observadas, o que também foge da concordância entre opinião e atitude.

A importância atribuída ao alongamento dentro da parte inicial da sessão de ginástica, pode ser relacionada com a justificativa de que ele deve fazer parte do aquecimento, porque auxilia na preparação do indivíduo para melhor performance ou mesmo corresponder aos estímulos e ou esforços propostos. Na opinião de Rossi et al (s/d) o alongamento muscular é realizado para o aumento de flexibilidade muscular e amplitude de movimento articular tendo em vista sua facilidade de execução e sua eficácia na manutenção ou melhora da amplitude de movimento. Assim o estímulo da amplitude articular e muscular unido a elevação da temperatura corporal, benefícios já citados referente ao alongamento inserido dentro do aquecimento, permite que a execução dos movimentos seja facilitada, evitando um maior gasto de energia e esforço brusco, minimizando possíveis lesões e mesmo retardando a fadiga.

Tabela 4 - Tipos de alongamento considerados adequados

Categorias	Frequência
Intercalado com aquecimento	1
Dinâmico	2
Geral	2
De membros inferiores	2
Estático	1

Na tabela 4 encontra-se descritos os tipos de alongamento adequados a serem aplicados, na opinião dos profissionais desse estudo, que são: **Intercalado com aquecimento**, entendemos que é o alongamento fazendo parte, completando o aquecimento; **Alongamento geral**, de maneira global deve ser proposto exercícios para todas as regiões do corpo visando estimular a flexibilidade muscular e articular; **Alongamento de membros inferiores**, no caso de uma aula de *jump* são os membros mais exigidos para execução dos movimentos; **Alongamento estático** que pela observação se encaixa nas características do alongamento ativo, que nesse estudo entendemos que essa nomenclatura cabe para ação de estender uma estrutura, muscular e ou articular, por um determinado tempo permanecendo na posição e não causando desconforto, assim na amplitude considerada normal do arco articular. Ainda foi citado o **alongamento dinâmico**, que também na observação podemos classificá-lo como o alongamento balístico seguido do ativo ou ainda o ativo-dinâmico, que são uma seqüência de movimentos amplos finalizando em uma postura que mantenha as fibras e ou articulação alongada por alguns segundos.

Tabela 5 - Justificativa

Categorias	Frequência
Minimizar tensão	1
Ativação da musculatura a ser exercitada	3
Auxilia no aquecimento	1
Diminuição de risco para o aluno	1
Fortalecer articulações	1

A tabela 5 traz as justificativas dos tipos alongamento escolhidos. As amostras acreditam que tais exercícios caracterizam a aplicação do alongamento dentro de uma proposta de aquecimento, porque é um fator que diminui a possibilidades do aluno de machucar e também minimiza as tensões, eleva a temperatura corporal, como também prepara a musculatura e articulações solicitadas para o melhor desenvolvimento do aluno na parte principal da sessão, como já discutido anteriormente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as respostas obtidas no questionário, podemos declarar que a hipótese do estudo foi confirmada de maneira parcial. Já que os profissionais declaram algumas razões para aplicarem o alongamento, na parte inicial quando ministram sessões de ginástica aeróbica tipo *jump*, entre essas foi a de preparar músculos e articulações solicitados durante a sessão.

A hipótese de que o alongamento é proposto a fim de minimizar as dores musculares decorrente do esforço físico não foi confirmada. Foi citado a aplicação do alongamento associado a possibilidade de evitar lesões, que é diferente de dores musculares. A opinião dos profissionais questionados associando o alongamento antes do exercício físico com menor risco de contusões, vai de encontro ao referencial teórico utilizado na pesquisa. Apenas Fields et al (2008) levanta a possibilidade de minimizar dores musculares os demais autores relaciona alongamento a menor chances do aluno se lesionar.

Em relação ao objetivo da pesquisa, a finalidade da utilização do alongamento na parte inicial das sessões de ginástica aeróbica de academia, *jump*, na opinião dos profissionais participantes, todos não licenciados por qualquer programa de *fitness* as respostas dos mesmos foi que utilizam do alongamento no inicio da sessão com o propósito de ativação muscular, fortalecer as articulações, diminuir risco e tensão para os alunos, além de completar o aquecimento. Dois sujeitos levantaram que não há comprovação científica que justifique a aplicação do alongamento antes do esforço físico, porém um desses sujeitos iniciou suas duas sessões observadas com alongamento ativo.

Apesar da não comprovação científica da relação do alongamento com a previsão de lesões, e mesmo a justificativa de sua aplicação antecedente ao esforço aeróbico, encontra-se na literatura recomendações para que utilize o alongamento ao iniciar a pratica dos exercícios físicos e ainda quando relacionado, unido ao aquecimento acredita-se em mais benefícios e melhor preparação para a exigência da sessão.

As respostas da maior parte da amostra se harmonizaram com a literatura usada na pesquisa, levando a acredita que a aplicação do alongamento dentro do aquecimento é fortemente aceita pelos profissionais da área da Educação Física. Mas comparado com a observação a presença do alongamento não apareceu com tanta freqüência.

As diferentes definições e nomenclatura aumentam a polemica da funcionalidade do alongamento. Implicando em um difícil entendimento, ou mesmo consenso, dos profissionais da área para ampliar o seu conhecimento e mesmo intervir na prática. Assim o que para um profissional pode ser considerado aquecimento articular para outro pode ser alongamento dinâmico.

Não podemos deixar de considerar que o número de sujeitos dessa pesquisa é pequeno e os profissionais se restringem a uma região. Havendo a necessidade de mais estudos que visem facilitar o consenso e aplicação de técnicas de alongamento tanto para melhores intervenções profissionais, quanto para a proteção da população que procura as academias de ginástica acreditando no profissionalismo e na segurança cedida pelo estabelecimento representada por um determinado profissional no momento da sessão.

REFERENCIAS

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. *Bases para exercícios de alongamento*. São Paulo: Phorte, 1999.

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. *Exercícios de Alongamento: Anatomia e Fisiologia*. Barueri: Manole, 2002.

ARAÚJO, Janaína Parreira; SILVA, Luiz Alison; HUMBERTO, Túlio. *A utilização do alongamento antes e depois do exercício físico*. 2008. Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca_mostrar.asp?id=202>. Acesso em: 17 ago. 2009.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Ed., rev. e atual. Lisboa: Edições 70, 2009.

DANTAS, Estélio Henrique Martin. *Flexibilidade, alongamento e flexionamento*. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. *Flexibilidade e Esporte: uma revisão da literatura*. Revista Paulista de Educação Física, p.85-96, São Paulo, 2000. Disponível em: <<http://www.usp.br/eef/rpef/v14n1/farinatti.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2009.

FIELDS, Karl; BURNWORTH, Craig; DELANEY, Martha. *Atletas devem alongar antes do exercício?* 2008. Disponível em: <http://www.gssi.com.br/publicacoes/sse/pdf/54_sse.pdf>. Acesso: 24 ago. 2009.

GENNARI, Patrícia Bressan. *A importância dos alongamentos*. 2002. Disponível em: <http://www.faac.unesp.br/pesquisa/nos/mexa_se/alongamentos/imp_alongamentos.htm> Acesso em 31 ago. 2009.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas. 2002.

GEOFFROY, Christophe. *Alongamento para todos*. São Paulo: Manole, 2001.

JUCÁ, Marcos. *Step: Teoria & Prática*. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, Renata Cristina Magalhães; PESSOA, Bruna Ferreira; MARTINS, Bruna Letícia Tamiatti; FREITAS, Daniela Bicalho Nogueira de. *Análise da durabilidade do efeito do alongamento muscular dos isquiotibiais em duas formas de intervenção*. 2006. Disponível em: <http://www.actafisiatrica.org.br/v1%5Ccontrole/secure/Arquivos/AnexosArtigos/A8F15EDA80C50ADB0E71943ADC8015CF/editoracao_vl_13_n_01_32-38_color.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2009.

MALTA, Paulo. *Step: aeróbico e localizado*. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MARTINS, Gilberto de Andrade. *Estudo de Caso: uma estratégia de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2006.

MIGLIORIN, Ariane Pereira. *O ganho de força e flexibilidade de um paciente com síndrome pós-poliomilite pós treinamento de seis meses: Um estudo de caso*. Porto Alegre, 2009. Disponível em:

<<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18905/000732698.pdf?sequence=1>>.
Acesso em: 01 out. 2010.

MONTEIRO, Gizele de Assis. *A polemica do alongamento. Polemica ou falta de conhecimento?* Disponível em: <antonioalmeidasouzaneto.blogspot.com/.../polemica-do-alongamento-polemica-ou.html -> . Acesso em: 31 ago. 2009.

NICOLI, ANTONIO Izidoro Vieira; CORDOVA, kleber de Oliveira, BARRETO, Ana Cristina LopesY. Glória; NOVAES, Jefferson da Silva. *Influencia dos diferentes tipos de aquecimento no número de repetições nos exercícios resistidos*. Revista eletrônica da escola de educação física e desporto - UFRJ, v3, n2. 2007. Disponível em: <<http://boletimef.org/biblioteca/1905/Influencia-dos-diferentes-tipos-de-aquecimento-nos-exercicios-resistidos>>. Acesso em: 11 out. 2010.

RAMOS, Marcy Garcia. *A formação de profissionais de Educação Física: Alongamento muscular, uma proposta de conteúdo*. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

RODRIGUES, Tânia Lúcia Bevilaqua Contursi. *Flexibilidade e Alongamento*. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

ROSSI, Luciano Pavan; PAULA, Rafael Pereira; BRANDALIZE, Michelle; PAULA JUNIOR, Alderico Rodrigues. *Influencia do tempo de alongamento muscular estático agudo na atividade eletromiográfica do músculo reto femoral*. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2007/trabalhos/saude/epg/EPG00177_01O.pdf>. Acesso em: 10 abr.2010.

SILVEIRA NETTO, Eduardo; NOVAES, Jefferson. *Ginástica de Academia: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

TOBIAS, Maxine; SULLIVAN, John Patrick. *O livro de alongamento completo*. São Paulo: Manole, 1998.

Contato: kel.gs@hotmail.com e motaesilva@mackenzie.com.br